

Miao Wei

孤独感与价值观

加州州立大学的哲学教授凯特琳说，她生命中最孤独的时刻发生在十多年前，她刚从意大利留学一个学期回到家。在佛罗伦萨逗留时，她的意大利语有了很大进步，并且对艺术产生了极大的兴趣。她的智力和情感上都发生了变化。回到新泽西州的一个工人阶级小镇，她有很多东西想跟朋友及家人分享，但她发现，他们在智力上很沉闷，于是，凯特琳感到了极大的孤独。

心理学家说，在不同文化中生活了一段时间后，重新调整、重新融入自己家庭文化的过程，会让人产生孤独感。有许多大学生，在大学第一年结束时，回到家人和朋友身边，或者是青少年，在夏天性觉醒后回到充满爱心但又压抑的父母身边，他们都会感到孤独。有一位哲学家 Kieran Setiya，在他的新书《生活很艰难》中将孤独描述为“社会脱节的痛苦”。他说，我们是“有社会需求的社会动物”，我们的基本价值需要被爱和承认，当我们未能满足时，我们会遭遇孤独，会有一种痛苦的“空洞感”。建立友谊意味着自己的价值得到认可。在 Setiya 看来，一旦一个人觉得自己对某人真正重要，他的孤独就会减轻。

一般来说，我们将孤独定义为当一个人的人格尊严或价值未能得到承认和肯定产生的一种感觉。但凯特琳却对此有怀疑，她说，当我从国外学习回家时，我回到了爱和友谊的网络中，朋友和家人承认和肯定我的价值，忍受我令人讨厌的自负，接受我，但我仍然遭受孤独。凯特琳说，当一个人意识到他的关系，包括是爱的关系，缺乏足够的质量时，当他的朋友和家人没有满足他拥有的特定需求，承认和肯定他是特定个体时，人就会感到孤独。我们在一段转型生活发生之后，会有新的价值观、新的核心需求和欲望，在这期

间，他原有的价值观、需求和欲望都发生了变化，朋友和家人若是无法认识到这个人已经成为一个“新的人”，那么“新的人”就会孤独。凯特琳说，我的朋友和家人无法和我讨论俄罗斯文学或者意大利的爱情诗，那都不是他们花时间思考的事情。“我感到无法满足我对智力参与的需求，也无法向我的朋友传达我内心生活的充实，也就是说我无法和他们交流我的审美价值观，这些价值观塑造了我如何看待世界。结果，我感到孤独。”

在意大利的一个学期之后，凯特琳拥有了一种不同的、更细致入微的世界视角；美、创造力和智力成长成为她的核心价值观，她成为一个诗歌爱好者，喜欢哲学，当她回家时，她不再感受到家人和朋友对她的理解。这种情况不一定发生在留学生身上，比如一个护士，她选择这个专业可能只是为了挣钱，但她工作一段时间后，她的核心价值观可能发生了改变，比如，减轻患者的痛苦，是她最为看

重的事情，如果她意识到，没有人那么在意他人的痛苦时，她会产生不满和孤独感。

我们身边的朋友总是在变化的，我们也许可以找到新的朋友，也许可以让旧有的关系焕发新的智力上的光芒，但我们可能还会面临另一种情况。

那就是我们也并不清楚自己的需求、欲望和价值观在发生什么样的变化，或者我们无法表达自己。如果我们无法理解或阐明引起我们孤独的那些内在需求，那么采取更被动的策略可能是我们唯一的选择，慢慢识别自己未满足的需求或欲望，注意到这些需求和欲望开始被他人满足，你的孤独感才开始消除。

简而言之，我们的价值观，或者说我们的三观，会随着世态变化而变化，它会对友谊、对人际关系提出新的要求。☒



苗 炜

专栏作家

Columnist

读书, 写字, 旅游, 锻炼

**朋友和家人
若无法认识到这个人已成为一个“新的人”，那么“新的人”就会孤独。**